



SCHWARZKOHL

INHALTSSTOFFE:

Der im Vergleich zu anderen Gemüsesorten weniger bekannte Schwarzkohl enthält sehr wenig Kalorien und viele Ballaststoffe. Er besitzt beachtliche Mengen an essentiellen Fettsäuren, die bemerkenswerte antioxidative Eigenschaften besitzen und unbedingt über die Nahrung aufgenommen werden müssen, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann (Omega-3 und Omega-6).

Beta-Carotin, Polyphenole und Flavonoide sind nur einige der im Schwarzkohl enthaltenen Antioxidantien, die den sogenannten freien Radikalen entgegenwirken und dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Darüber wirkt sich der Lutein- und Beta-Carotin-Gehalt von Schwarzkohl positiv auf die Sehkraft aus; neuere Studien deuten darauf

hin, dass diese Carotinoide die Nachtsicht fördern und dem Grauen Star entgegenwirken können. Schwarzkohl ist ein guter Lieferant von Kalzium, Eisen, Magnesium und Zink sowie den Vitaminen A und C. Der Gehalt an Vitamin K übersteigt den Tagesbedarf bei weitem.

MERKMALE:

Schwarzkohl (*Brassica oleracea* L. var. *acephala sabellica*) hat dunkelgrüne, fast bläuliche krause Blätter mit dicken Blattrippen, die Blattränder können je nach Sorte glatt oder gekräuselt sein. Der innere, helle Teil des Schwarzkohls erscheint wenig appetitlich, während die charakteristischen krausen Blätter einen intensiven, aber milderer Geschmack als andere Kohlsorten haben. Schwarzkohl ist eine der ältesten Gemüsepflanzen aus der großen Kohlfamilie.

KURIOSITÄTEN:

Für die Adelsfamilie der Medici war eine dampfende Ribollita, eine herzhafte toskanische Gemüsesuppe, ein Zeichen des Respekts: man erzählt, dass angesehene Gäste am Hof mit diesem typischen Gericht begrüßt wurden, das unter anderem mit Schwarzkohl zubereitet wird, der so dunkelgrün ist, dass er fast schwarz wirkt. Es handelt sich um eine Varietät des Gemüsekohls, der lange Blätter ausbildet. Der auch als Palmkohl und Toskanischer Kohl bezeichnete Schwarzkohl wird für die Zubereitung von Cremes, in der klassischen Gemüsesuppe (Ribollita) und für Risotto verwendet; er schmeckt ausgezeichnet dampfgegart oder als Frischsaft, der vor dem Mittag- oder Abendessen getrunken zudem hungerstillend wirkt. Schwarzkohl stammt vom Wildkohl ab, einer in Kleinasien beheimateten Pflanze, die um 600 v. Chr. von Kelten nach Europa gebracht wurde. Dieser Blattkohl findet sich ursprünglich in der Toskana und wird seit dem achtzehnten Jahrhundert vor allem in dieser italienischen Region angebaut.

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

typischerweise für die herzhafte toskanische Gemüsesuppe „Ribollita“ verwendet und eignet sich hervorragend für Suppen und Eintöpfe. Es wird gerne zusammen mit grünen Bohnen zubereitet. In der Toskana ist das Gericht „Cavolo nero con le fette“ beliebt: mit Schwarzkohl belegte Bruschetta (Röstbrot). Guten Appetit!!!



SCHWARZKOHL
NATUR
300 g



Hergestellt von: ANNATURA srl

Produktionsstätte Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rom



Scheda Tecnica /
Schwarzkohl

Nährwerte je 100 g Schwarzkohl (gekocht)	
ENERGIE (Kalorien)	151 kcal 36 kJoule
Essbarer Teil	100%
Wasser	84,1 g
Kohlenhydrate	3,1 g
Fett	0,7 g
Protein	3,2 g
Ballaststoffe	2,3 g

Die Ausarbeitung erfolgte anhand von Daten über die Nährstoffzusammensetzung von Lebensmitteln aus:

CREA
Forschungszentrum für Lebensmittel und Ernährung
Website: <https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>
Website: <https://www.alimentinutrizione.it>

ZUTATEN	Schwarzkohl unter MAP: Schwarzkohl ohne Zugabe von Aromen und Konservierungsstoffen.
ORGANOLEPTISCHE EIGENSCHAFTEN	Farbe: dunkelgrün, fast schwarz. Geruch: charakteristisch. Konsistenz: feste Textur, vergleichbar mit Frischprodukt. Schmackhaftigkeit: vergleichbar mit Frischprodukt.
HALTBARKEIT	Schwarzkohl unter MAP: Produkt ist bis zu 30 Tage genießbar.
PRODUKTIONSPROZESS	Spezialität aus der 5. Gruppe. Schwarzkohl, der aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sorgfältig ausgewählt wird. Durch das exklusive Zubereitungs- und Garverfahren bleiben die organoleptischen Eigenschaften und Nährwerte erhalten. Der Schwarzkohl wird in Umgebungen mit Hygienemanagement gemäß den Vorgaben des im Produktionsbetrieb geltenden HACCP-Eigenkontrollplans verarbeitet. In der Produktion gelten die Ifs Food-Standards.
LAGERUNG	Das Produkt sollte bei einer Temperatur zwischen 0/+4 °C gelagert werden. Nach dem Öffnen der Verpackung muss das Produkt vollständig verbraucht werden. Die Kühltette sollte eingehalten werden.
VERZEHREMPFEHLUNG	5 Minuten in der Pfanne sautieren oder 3 Minuten in der Mikrowelle bei 950 Watt erhitzen und während des Erhitzens umrühren.
HERKUNFT DER ROHSTOFFE	Italien.
PFLANZLICHE FREMDBESTANDTEILE	≤ 2 %
ALLERGENE	Das Produkt enthält keine Allergene und entspricht der Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 i.d.g.F. Eventuelle Kreuzkontaminationen sind auf dem Etikett angegeben.
VERPACKUNG	Für das Produkt Natur: TRANSPARENTES POLYPROPYLEN-COPOLYMER UND ANTIFOG-FOLIE. Für das Produkt unter MAP: SCHALEN AUS TRANSPARENTEM PP-EVOH-PP MIT BARRIEREBESCHICHTUNG UND ANTIFOG-FOLIE. Erklärung über die Eignung für den Lebensmittelkontakt: Ital. Ministerialerlass D.M. 21.3.1973 in der geltenden Fassung; ital. GvD 152/2006 - Art. 226 Absatz 4; ital. GvD Nr. 29 vom 10. Februar 2017; Verordnung (EG) 1935/2004 i.d.g.F.; Richtlinie 2007/19/EG i.d.g.F.; Verordnung (EG) 10/2011 i.d.g.F.; Verordnung (EG) 2015/174 zur Änderung und Berichtigung der Verordnung (EU) 10/2011.
MIKROBIOLOGISCHE PARAMETER	Listeria monocytogenes Nicht nachweisbar KBE/25 g. Gemäß VERORDNUNG (EG) Nr. 2073/2005 i.d.g.F.